Los 53 Sutras de Sidharta Gautama Buda

Citas y comentarios

乾隆大藏經

大慧我不曾許弟子食肉亦不現許亦不當
許大慧凡是肉食於出家人悉是不淨大慧
若有癡人謗言如來聽許食肉亦自食者當
知是人惡業所纏必當永墮不饒益處大慧
我之所有諸聖弟子尚不食於凡夫段食況
食血肉不淨之食大慧聲聞緣覺及諸菩薩
尚唯法食豈況如來大慧如來法身非雜食
身大慧我已斷除一切煩惱我已浣滌一切
習氣我已善擇諸心智慧大悲平等普觀衆
生猶如一子云何而許聲聞弟子食於子肉
何況自食作是說者無有是處爾時世尊重
說頌言
悉曾爲親屬　衆穢所成長　恐怖諸含生
是故不應食　一切肉與葱　韭蒜及諸酒
如是不淨物　修行者遠離　亦常離麻油

CONTENIDO

Sutra 1: Él observa; tiene claridad.

EL NECIO DUERME COMO SI YA ESTUVIERA MUERTO, PERO EL MAESTRO ESTÁ DESPIERTO Y VIVE PARA SIEMPRE. ÉL OBSERVA. TIENE CLARIDAD. (BUDA).

Todo está a nuestra vista o dentro de nuestro corazón; lo único que necesitamos es aprender a observar. Al observar, surge la claridad porque te vuelves más delicado, más concentrado, más enfocado. Sé sabio y observa, no hables, sólo observa y aprende.

Sutra 2: Veloz como una carrera hípica.

ATENTO ENTRE LOS DESPREOCUPADOS, DESPIERTO MIENTRAS OTROS DUERMEN, VELOZ COMO UNA CARRERA HÍPICA, DEJA A SUS COMPETIDORES ATRÁS. (BUDA).

Un iluminado vive la realidad tal como es en su esencia, los demás sueñan. Aunque duerma, está despierto, alerta, atento. La llama es eterna en su interior. A medida que vas transitando el camino, verás que va haciendo en carne en ti este precepto y mirarás la realidad tal cual es y no en lo que parece. Te convertirás en un ser más objetivo, para ti y los que te rodean. Y sacarás ventaja de esta transformación en tu vida diaria.

Sutra 3: Pensamientos descarriados.

ASÍ COMO EL ARQUERO TALLA Y PONE SUS FLECHAS RECTAS, EL MAESTRO DIRIGE SUS PENSAMIENTOS DESCARRIADOS. (BUDA).

¿Quién gobierna tu vida, tú o tus sueños? Los sueños son deseos expresados en lenguaje humano, pero no existen en la realidad. Si no te dominas, si no dominas tus propios pensamientos, ¿a quién pretendes dominar entonces? Debes aprender a soñar para poder delinear el futuro y vivir la vida tuya propia, pero nunca olvidar que los sueños, sueños son. Nada más. Es la realidad presente la que nos condiciona y la que vivimos.

Sutra 4: Sólo el amor disipa el odio.

EN ESTE MUNDO EL ODIO NUNCA HA DISIPADO AL ODIO. SÓLO EL AMOR DISIPA AL ODIO. ESTA ES LA LEY, ANCESTRAL E INAGOTABLE. (BUDA).

La luz disipa la oscuridad, y la oscuridad es el odio. ¿Cómo ganar la luz? A trvés de la meditación. Deja tu mente en blanco. desapégate de los resultados que generan odio. Gana el silencio, así entrará la luz en tí y el odio te será indiferente. Estamos muy acostumbrados a odiar en nuestra vida, y eso sólo refleja nuestra insatisfacción por haber firmado un contrato que después de los años reconocemos lesivo: el contrato del Ego, del condicionamiento, del

sometimiento a las normas de otros. Vaciemos la mente, busquemos el origen de nuestro odio, y encontraremos la paz. La gran sorpresa será descubrir que no odiamos a los demás sino a nosotros mismos.

Sutra 5: ¿Cómo puedes pelearte?

TÚ TAMBIÉN PASARÁS A MEJOR VIDA. ¿CÓMO PUEDES PELEARTE? (BUDA).

La vida es muy corta como para gastarla inutilmente peleando. Mejor usa tu tiempo y tu energía en meditar para ganar la felicidad. Transfórmate en luz entrando en el silencio de la mente. En la muerte todos nos nivelamos; ¿a qué pelear entonces? ¿Qué ganamos con desperdiciar de este modo nuestras energías?

Sutra 6: Más allá de juicios

UNA MENTE MÁS ALLÁ DE LOS JUICIOS OBSERVA Y COMPRENDE. (BUDA).

No entres en consideraciones de qué esta bien y qué esta mal, porque si lo analizas estarás dividido. te convertirás en un hipócrita. Elije una actitud de atención consciente, simplemente observa ambas opciones pero no elijas. Simplemente observa.

Sutra 7: Sin duda necio

EL NECIO QUE RECONOCE SERLO ES MUY SABIO. EL NECIO QUE SE CREE UN SABIO ES SIN DUDA UN NECIO. (BUDA).

Al necio sólo le interesa una cosa: su ego. A menos que tengas algo que puedas llevarte más allá de la muerte, no tienes nada en absoluto; tus manos están vacías.

Sutra 8: Ni elogios ni culpas

EL VIENTO NO PUEDE AGITAR UNA MONTANA. EL ELOGIO NI LA CULPA MUEVEN AL HOMBRE SABIO. (BUDA).

Ser sabio no consiste en tener conocimientos. Ser sabio significa realizar algo con tu consciencia. La sabiduría es experiencia, no creencia. Es una experiencia existencia, no una referencia. La creencia es una proyección de la mente tramposa; te da la sensación de saber, sin saber.

Sutra 9: Intacto. Desapegado…

FELICIDAD O TRISTEZA; CUALQUIERA QUE TE ACONTEZCA, SIGUE TU CAMINO INTACTO, DESAPEGADO. (BUDA).

Observa la vida como si le estuviera sucediendo a otra persona. El sabio muere y sigue observando su cuerpo muerto; si puedes hacerlo, has ido más allá de la muerte.

Sutra 10: En un bosque vacío

AÚN ESTANDO EN UN BOSQUE VACÍO ÉL ENCUENTRA DISFRUTE PORQUE NO DESEA NADA. (BUDA).

Debes perseguir la libertad, ese estado de conciencia libre de todo deseo, no encadenado a ningún deseo, no presa de ninguna avaricia. Debes llegar al estado de no-mente, esa vaciedad positiva, libre, espaciosa, ilimitada. Si llegas a ella, disfrutarás. Vaciar tu mente es equivalente a ir vaciando una habitación: mientras más muebles saques, más espaciosa te parecerá.

Sutra 11: Palabras huecas

MEJOR QUE MIL PALABRAS HUECAS ES UNA PALABRA QUE APORTA PAZ. (BUDA).

Debes luchar en contra de tu mente; está más interesada en el conocimiento que en la sabiduría. El amor y todo lo bello no necesita información, necesita observación y consciencia.

Sutra 12: Conquístate a ti mismo

ES MEJOR LA CONQUISTA DE UNO MISMO QUE GANAR MIL BATALLAS. ASÍ, LA VICTORIA SERÁ TUYA. ÁNGELES NI DEMONIOS, CIELO NI INFIERNO TE LA PUEDEN ARREBATAR. (BUDA).

Alejandro Magno pidió que en su féretro lo llevaran con las manos colgando a la vista de todos. Es porque quiero que todos vean que me voy tal como llegué: con las manos vacías.

Sutra 13: Presto para hacer el bien

SÉ DILIGENTE PARA HACER EL BIEN. SI ERES LENTO, LA MENTE, DELEITÁNDOSE CON SU MALDAD, TE ATRAPARÁ. (BUDA).

La mente tiene miedo de hacer el bien, porque el bien sólo puede hacerse en estado de carencia de ego. El bien es una consecuencia del estado de No-mente.

Sutra 14: Todos aman la vida

TODOS LOS SERES TIEMBLAN ANTE LA VIOLENCIA. TODOS TEMEN LA MUERTE. TODOS AMAN LA VIDA. (BUDA).

La violencia no es natural, por lo tanto no hay que practicarla. La muerte forma parte de lo desconocido, por eso es temida. La vida es amada, por lo tanto glorifícala.

Sutra 15: Arde y sé veloz

COMO UN NOBLE CABALLO RÁPIDO BAJO EL LÁTIGO, ARDE Y SÉ VELOZ. (BUDA).

Sé como un caballo noble: despierto, atento, observador. La llama de la verdad está dentro de tí, búscala y encuéntrala, así como el caballo noble encuentra el camino.

Sutra 16: El hombre ignorante

EL HOMBRE IGNORANTE ES UN BUEY. CRECE EN TAMANO, NO EN SABIDURÍA. (BUDA).

El conocimiento es una cosa que te prestan los demás, la sabiduría se desarrolla en tí. La sabiduría es interior, el conocimiento exterior.

Sutra 17: Enderézate

PARA ENDEREZAR LO TORCIDO PRIMERO DEBES HACER ALGO MÁS DIFICIL: ENDERÉZATE A TI MISMO. (BUDA).

Es muy dificil ver las faltas propias, porque nunca te miras a ti mismo; estás constantemente en lo externo mirando a los demás.

Sutra 18: Tú eres el origen

LA MALDAD ES TUYA, EL PESAR ES TUYO. MAS LA VIRTUD Y LA PUREZA TAMBIÉN SON TUYAS. TÚ ERES EL ORIGEN DE TODA PUREZA Y DE TODA IMPUREZA. (BUDA).

Si para tí eres una flor, tu fragancia tendrá que liberarse; les llegará a los demás. Si para tí eres una espina, cómo puedes ser una flor para los demás?

Sutra 19: Fuera de la ley.

NO VIVAS EN LA DISTRACCIÓN Y LOS FALSOS SUENOS DEL MUNDO, FUERA DE LA LEY. (BUDA).

Vive en el mundo, pero no a través de la mente. No permitas que el pasado o el futuro se interpongan entre tú y la realidad.

Sutra 20: La simple ensenanza.

GOBIÉRNATE A TI MISMO SEGÚN LA LEY. ESTA ES LA SIMPLE ENSENANZA DE LOS QUE ESTÁN DESPIERTOS. (BUDA).

El río ya se encuentra fluyendo hacia el oceano; simplemente déjate fluir con él. Tampoco necesitas nadar; déjate flotar y llegarás al oceano.

Sutra 21: Gozosamente

AQUEL QUE DESEA DESPERTAR REALIZA SUS DESEOS GOZOSAMENTE. (BUDA).

En la terminología de Buda, deseo es mente. Si despiertas mediante la meditación (es decir, el encontrarse a si mismo) podrás vivir el presente, el aquí y ahora, a plenitud, escapando del futuro inexistente. El futuro es una trampa de la mente. Pensar en el futuro nos hace evadirnos de la realidad.

Sutra 22: Entre los preocupados

VIVE EN EL GOZO, EN PAZ, AÚN ENTRE LOS PREOCUPADOS. (BUDA).

Tu no puedes cambiar al mundo, por lo tanto no te empeñes en hacerlo. Vive tu vida propia, no la de los demás. Preocúpate de tu verdadera riqueza, la del espíritu.

Sutra 23: Libertad,

LIBÉRATE DE LOS APEGOS. (BUDA).

Si no te aferras a nada, ¿cómo puedes ser infeliz? No te aferres a las cosas o a las personas porque ellas cambian, y muchas veces lo hacen en direcciones distintas a las que esperabas. Entrega amor por el amor mismo, por lo que te beneficia a tí, no por la recompensa que pudiera traer esa entrega. No te apegues a nada, ni tampoco te conviertas en un vagabundo; simplemente, vive tu propia vida. Se sabio en tu vivir.

Sutra 24: Superación.

CON AMABILIDAD SUPERA LA IRA. CON GENEROSIDAD SUPERA LA MEZQUINDAD. CON LA VERDAD SUPERA LA DECEPCIÓN. (BUDA).

Transforma lo negativo en positivo. La sociedad te prepara para lo negativo, te reprime, te empuja por los caminos de la represión. Una persona inteligente no le sirve a la sociedad, ya que lo que necesita son personas obedientes, no inteligentes. Vive tu vida inteligentemente.

Sutra 25: Más allá de la pena.

LOS SABIOS NO DAÑAN A NADIE, SON MAESTROS DE SUS CUERPOS Y SE DIRIGEN AL PAÍS SIN LÍMITES, VAN MÁS ALLÁ DE LA PENA. (BUDA).

Sabio no es el que sabe mucho sino el que comprende mucho. No es el instruido sino el consciente. Transfórmate en sabio. Cuando vivas tu vida, usa la sabiduría no la erudición. Que sea el corazón el que te guíe, no la mente.

Sutra 26: La hoja amarilla

ERES COMO LA HOJA AMARILLA. LOS MENSAJEROS DE LA MUERTE ESTÁN CERCA. VAS A REALIZAR UN LARGO VIAJE. ¿QUÉ LLEVARÁS CONTIGO? (BUDA).

En la terminología de Buda, la hoja amarilla representa la muerte. Las únicas cosas importantes de la vida son el nacimiento y la muerte. El primero ya pasó, así que ¿para qué pensar en eso? La muerte está por llegar, en cualquier momento. No avisa. ¿Qué has hecho entre esos dos acontecimientos? ¿Perdiste el tiempo cabalgando en el ego y cayendo en las trampas de la mente? ¿Te has preparado para el acontecimiento más importante de tu vida, el único que es tuyo propio, el único que vas a interpretar tal cual tú eres?

Sutra 27: Viaja en solitario

EL NO SE ENTRETIENE CON AQUELLOS QUE TIENEN UN HOGAR NI TAMPOCO CON LOS DESCARRIADOS. NO QUERIENDO NADA, VIAJA EN SOLITARIO. (BUDA).

La vida es insegura por naturaleza propia, por lo tanto es de simple lógica: aquellos que quieren estar más vivos, tienen que vivir en la inseguridad. Cuanto mayor sea tu inseguridad, mayor será tu vitalidad; cuanto mayor sea la falacia que conocemos como seguridad, menor será tu vitalidad. Y para vivir la inseguridad y dominarla hay que vivir en la soledad; hay que aprender a vivir con uno mismo.

Sutra 28: Haz tu trabajo

VIVE EN EL AMOR. HAZ TU TRABAJO. PON FIN A TUS PESARES. (BUDA).

El universo te creó para que seas creador. Te asignó la tarea de ser y hacer cada vez mejor. Ese es tu trabajo, y a tí te corresponde elegirlo: pintarás, levantarás casas y puentes, dirigirás legiones, tú debes elegir lo que seas tu mismo. Pero nada se logra si esa elección no se hace en un ambiente de amor, de negación del ego. Debes hacer tu trabajo en la soledad, rodeado de la belleza del silencio, sin pesares ni sufrimientos.

Sutra 29: No está en el cielo

EL CAMINO NO ESTÁ EN EL CIELO. EL CAMINO ESTÁ EN EL CORAZÓN. (BUDA).

No busques fuera de tí. No sigas a los que dicen ser el camino. Sigue tu propia consciencia, busca tu propio Yo, y se tu mismo. Todo va y todo viene, todo llega y todo pasa. La vida es un flujo siempre cambiante; la consciencia es lo único inamovible, eterno. Busca tu propia consciencia y ganarás la libertad. Todo está dentro de tí.

Sutra 30: Despierto para siempre

TODO SURGE Y DESAPARECE. PERO QUIEN DESPIERTA, LO HACE PARA SIEMPRE. (BUDA).

Tienes 2 maneras de vivir: cayendo o creciendo. Caer es fácil porque te ayuda la gravedad, la sociedad, la multitud, los que te acondicionan. Para caer basta con dejarse estar, dejarse dirigir, ser obediente. Pero crecer es dificil. Para crecer hay que desobedecer, hay que vencer el ego, vencerse a uno mismo, evolucionar. Hay que ser un solitario, un individualista. El ser humano es el único que desarrolló una consciencia; todos la tenemos pero pocos la buscan y encuentran. Si emprendes el camino y logras conocerte y vivir tu propia vida, vivirás para siempre.

Sutra 31: El camino de la ley

SI DETERMINAS TU RUMBO POR LA FUERZA O CON PRISA, TE PIERDES EL CAMINO DE LA LEY. (BUDA).

La fuerza o la prisa están marcadas por el Ego. Siempre quiere salir con la suya; quiere dominar. Y al hacerlo, nos domina a nosotros. Si nos dejamos llevar por el Ego, entonces no podremos vivir en forma relajada, no podremos vivir existencialmente. El Ego ahoga nuestra capacidad de sentir, de ser conscientes, y si lo aceptamos y no luchamos contra él, no podremos vivir la belleza que la existencia nos tiene preparada. No podremos disfrutar ni de la belleza ni del amor ni de nada que signifique bendición en nuestra vida.

Sutra 32: Sin apresuramiento

TRANQUILAMENTE CONSIDERA QUÉ ESTÁ BIEN Y QUÉ ESTÁ MAL. ACEPTANDO TODAS LAS OPINIONES POR IGUAL, SIN APRESURAMIENTO, SABIAMENTE, OBSERVA LA LEY. (BUDA).

No pienses, no juzgues, observa el devenir de tu vida y lo que la afecta. Se un testigo, aunque seas participante. No tomes causa ni partido. No adoptes prejuicios. La vida es lo que es y debes aceptarla. Luchar contra lo que te incomoda significaría que el Ego está triunfando, y si te dejas llevar perderás la consciencia de tu existencia.

Sutra 33: Amoroso y sin miedo

PERMANECE EN SILENCIO, AMOROSO Y SIN MIEDO. (BUDA).

El silencio es el alimento de la soledad, y es el que debes comer. La soledad es tu companera, regocíjate con ella. No tengas miedo porque el miedo viene del Ego y se origina en una mala interpretación de la muerte. Debes ser solo y vivir tu vida silencioso, y lleno de amor. En la medida que el amor te colme, perderás el miedo porque anularás el Ego.

Sutra 34: Silencio

EL SILENCIO NO PUEDE HACER DE UN NECIO UN MAESTRO. (BUDA).

Aunque debes permanecer en silencio, no es el silencio el que te dará sabiduría sino la consciencia. El silencio solamente te permitirá observar mejor, ser un mejor testigo. Pero no te dará conocimiento. Sólo el advenim iento a niveles superiores de consciencia te hará un Maestro y enriquecerá tu vida.

Sutra 35: Grato ser libre

MIRA HACIA ADENTRO: COMO ASCIENDE Y DESCIENDE. QUE FELICIDAD! QUE GRATO SER LIBRE! (BUDA).

La libertad viene mediante la Meditación. Al meditar desciendes a las profundidades de tu Yo, y desde ahí vuelves con un nivel más alto de consciencia. Meditando te vas haciendo libre. Mientras más Medites, más grata será tu vida y más disfrutarás de tu libertad.

Sutra 36: El camino resplandeciente

TODO SURGE Y DESAPARECE. UNA VEZ COMPRENDES ESTO, ESTÁS POR ENCIMA DE LA PENA. ES EL CAMINO DEL RESPLANDOR. (BUDA).

Todo es cambio. La vida es cambio. Todo surge, se desarrolla, y desaparece. Todo tiene su propio camino, su propia manera de ser. Por lo tanto, no te alteres ni preocupes porque lo que ahora te acongoja manana te hará feliz; y lo que hoy te da felicidad manana será tu fuente de tristeza. Vive como un espectador, no com o un participante.

Sutra 37: El camino de la luminosidad

LA EXISTENCIA ES TRISTEZA. COMPRÉNDELO Y VE MÁS ALLÁ DE LA AFLICCIÓN. ESE ES EL CAMINO DE LA LUMINOSIDAD. (BUDA).

Al existir quieres tener. El apego nace del solo hecho de existir. Y el apego trae tristeza porque es pasajero. Toma las cosas, las personas, vive las circunstancias, pero no te apegues a ellas. Sólo disfrútalas. Simplemente vive.

Sutra 38: Palabras

CONTROLA TUS PALABRAS. (BUDA).

La mente está llena de palabras, las más de las veces innecesarias. Acostúmbrate a pensar lo necesario y a hablar lo mínimo. Se concreto. Se telegráfico. Habla lo necesario, lo que tenga sentido. Recuerda siempre que las palabras tienen poder y que ese poder puede volverse en contra tuya.

Sutra 39: Pensamientos

CONTROLA TUS PENSAMIENTOS. (BUDA).

Los pensamientos están en tu mente, y son un caos. Van y vienen sin ningún sentido. Inventas cosas o las interpretas y tus pensamientos vuelan solos. Tus pensamientos son tus carceleros. Piensa solamente cuando quieras hacerlo. Aprende a conectarte y a desconectarte. La

Meditación consiste en aprender a desconectarte y a dejar tu mente en vacío, sin pensamientos.

Sutra 40: Aturdido y distraído

LA MUERTE SORPRENDE AL HOMBRE QUE ATURDIDO Y DISTRAÍDO POR EL MUNDO, SÓLO SE PREOCUPA DE SU REBANO Y SUS HIJOS. LA MUERTE LO ATRAPA COMO UNA RIADA QUE ARRASA UNA ALDEA DORMIDA (BUDA).

Vivimos rodeados de cosas pequenas, de pequenos logros alimentados por el Ego. Generalmente no vivimos, sólo respiramos. Debemos vivir en alerta y preocupados por lo importante. Debemos conocer qué es lo que quiere nuestro Ser y hacia allá dirigirnos. Si no, cuando llegue la muerte y miremos hacia atrás, veremos la nada: nada hemos hecho en esta vida, y todo aquello que nos enorgulleció, no lo podemos llevar. No ha servido de nada el vivir.

Sutra 41: Atado para siempre

SI ERES FELIZ A EXPENSAS DE LA FELICIDAD DE OTRO, ESTÁS ATADO PARA SIEMPRE (BUDA).

La felicidad a costa de otro no es felicidad, es posesión. Todo lo que poseas aquí, es a expensas de otro, y por lo tanto es una posesión manchada. Para ser feliz debes saber disfrutar, y el verdadero disfrute se da en la libertad y en la inseguridad, de uno mismo, no de otra persona. Desapégate, piensa y vive sólo en la acción, no en el resultado.

Sutra 42: Largo es el camino

Y QUE LARGO ES EL CAMINO PARA EL VIAJERO, ERRANDO A TRAVÉS DE TANTAS VIDAS! PERMÍTELE DESCANSAR, NO DEJES QUE SUFRA, NO LO DEJES CAER EN EL SUFRIMIENTO. (BUDA).

Vives tantas vidas y todas al mismo tiempo… con seguridad debes estar cansado. Si vivir la propia cansa, imagina cómo cansará vivir las vidas ajenas. Descansa, que la felicidad nace en un corazón descansado.

Sutra 43: Siéntate. Descansa. Trabaja.

ZAZEN SIGNIFICA ESTAR SENTADO, SIN HACER NADA. (BUDA).

Deja que estas tres palabras se sumerjan en tu corazón y permitan que sigas adelante. Estás detrás de un paraíso; lo encontrarás sentado, relajado, y trabajando en tu propio yo.

Sutra 44: Polvo en el camino

HAZ LO QUE TENGAS QUE HACER RESUELTAMENTE, CON TODO TU CORAZÓN. EL VIAJERO QUE DUDA, ÚNICAMENTE LEVANTA POLVO EN EL CAMINO. (BUDA).

Sólo existe una manera de avanzar, y es con el corazón. Con la mente no puedes hacerlo porque son muchas, y es mucha carga. Para avanzar es sin dudas, y la duda habita en la mente, no en el corazón. La duda te mantiene fragmentado; sólo el corazón te une.

Sutra 45: Sosiégate

SI NO PUEDES SOSEGARTE, QUÉ PODRÁS APRENDER JAMÁS? CÓMO LLEGARÁS A SER LIBRE? (BUDA).

Afronta tú solo tu tida y tu realidad, y hazlo en paz contigo mismo y con los demás, con tu pasado. Debes buscar y lograr la paz si quieres caminar. El que pretende avanzar por caminos pedregosos, por precipicios, y lo hace inquieto, se desbarranca. Lo pierde todo. Si no tienes paz, cómo esperas ser libre?

Sutra 46: El camino verdadero

OBSERVA LO QUE ES. OBSERVA LO QUE NO ES. SIGUES EL CAMINO VERDADERO. (BUDA).

Caminar por el camino de las interpretaciones y los decires es caminar por un camino falso, que te lleva adonde los otros quieren que llegues, no donde quieres ir tú. Para seguir el camino correcto debes identificar la realidad tal cual es, no la que aparece tras cristales. La realidad es lo que es, no lo que parece. Ese es el camino.

Sutra 47: Vivir arduamente

ES DULCE VIVIR ARDUAMENTE Y SER DUENO DE TI MISMO. (BUDA).

Subirías al Everest en helicóptero? Sería más fácil pero no más placentero. La vida hay que vivirla, no mirarla. Y eso sólo lo hacen los que viven vidas propias, no vidas ajenas.

Sutra 48: la sabiduría es dulce

LA SABIDURÍA ES DULCE Y TAMBIÉN LA LIBERTAD. (BUDA).

No gastes tu tiempo en cosas que son innecesarias. Piensa en lo esencial, en lo intrínseca y no te inquietes por lo accidental. Ganas algo con gastar tu tiempo en pensar si hay o no Dios? Infierno? Cielo? El pensar en eso sólo te quita tu libertad, te empuja hacia la fe, y no te da nada a cambio. Se libre y piensa en lo de verdad necesario.

Sutra 49: Sé libre

SÉ UN MAESTRO EN TODO LO QUE HACES, LO QUE DICES, LO QUE PIENSAS SÉ LIBRE. (BUDA).

Si haces, dices o piensas lo de otro, para qué sirves entonces? Acaso viniste a este mundo para ser un esclavo? Un simple repetidor? Para eso ya se inventaron los loros. Tú eres único y especial, pero si solamente repites… dónde está esa unicidad? Qué es lo especial en tí?

Sutra 50: Abandona tus pesares

OH ESCLAVO DEL DESEO, FLOTA CON LA CORRIENTE. PEQUENA ARANA, PÉGATE A TU TELA. O SI NO, ABANDONA TUS PESARES EN EL CAMINO. (BUDA).

Puedes abandonarlo todo, riquezas, familia, amores, pero no puedes abandonar tus pesares, tus penas. Ya las llevas dentro de tí, forman parte de tí. Al final, tú eres tus penas. Te has preguntado para qué? Acaso te gusta sufrir? Viniste aquí a sufrir o a ser feliz? Así como te apegas a tus penas, por qué no te apegas a tu felicidad?

Sutra 51: Para no perturbar tu sosiego

PARA NO PERTURBAR TU SOSIEGO, NO RECHACES LO QUE TE DAN, NI TIENDAS LA MANO PARA TOMAR LO QUE DAN A OTROS. (BUDA).

Crees que el mundo te debe algo, pero no te debe nada. Todo lo que has hecho lo has hecho por tí, no por los demás. Crees que te has matado por tus hijos, por la patria, por tu Dios, pero en realidad lo has hecho por tu Ego y por tu ignorancia. Nadie te pidió nada. Date cuenta de ésto y no dejes que el no recibir aplausos ni agradecimientos te perturbe. Simplemente, todo está en la normalidad de la vida.

Sutra 52: Observa

AQUIETA TU MENTE. REFLEXIONA. OBSERVA. (BUDA).

Lee estos Sutras y reflexiona. Mil flores se abrirán a tu paso: libertad, dicha, verdad, sabiduría, inocencia, pureza. Verás que la primavera serás tú. Mira tu vida desde afuera, como

observador, no como protagonista. Estate quieto, y sé testigo. Sólo testigo, sólo un testigo consciente, que todo lo demás te llegará por la acción del Universo.

Sutra 53: Sammasati, descubrir al Buda

TODO LO SIGNIFICATIVO ESTÁ CONTENIDO EN UNA SOLA PALABRA: SAMMASATI. (BUDA).

Buda no es un Dios, ni pretende ser su hijo. Es sólo un hombre que anduvo un camino y nos legó el plano para que lo recorramos nosotros. No ha habido un solo Buda, han habido miles, muchos de ellos desconocidos para el mundo. Cualquiera que haya despertado merece ser llamado Buda. Cualquiera que haya descubierto su propia vida y la haya seguido, que haya renunciado a ser un obediente, que haya anulado a su Ego, en un elegido a ser un Buda. Pero nadie lo eligió: él se eligió a si mismo. Eso es Sammasati, es elegir, caminar, y llegar.

Anexo: Palabras de Buda

POCOS SON ENTRE LOS HOMBRES LOS QUE LLEGAN A LA OTRA ORILLA; LA MAYOR PARTE CORREN DE ARRIBA ABAJO EN ESTAS PLAYAS. BUDA

Cuesta echarse a nadar para cruzar el río de la conformidad. ¡Nos sentimos tan cómodos en nuestro círculo de confort! ¡Si hasta lo santificamos y le damos atributos de permanencia y eternidad! Como si lo que vivimos en el presente nunca fuera a cambiar. Pero cambiará, no te quepa duda. Trata, por lo tanto, de dejar de correr por la orilla y nada, cruza ese río, conquista tu inseguridad y con ello conquistarás tu libertad.

"EN VERDAD QUE VIVIMOS FELICES SI NO ODIAMOS A AQUELLOS QUE NOS ODIAN, SI ENTRE HOMBRES QUE NOS ODIAN HABITAMOS LIBRES DE RENCOR". BUDA. DHAMMAPADA.

Toda una lección de zen: si aprendemos a vivir sin juzgar, ni el odio ni el rencor ni la envidia formarán parte de nuestros pensamientos. No es un mandato de amor hacia los que odiamos o envidiamos, porque eso es una ingenuidad. Es un acto de autodefensa en pro de nuestra propia integridad mental y física. En la medida que no formamos opinión respecto a los demás, ganaremos serenidad y quietud y las causas de la infelicidad se diluirán como azúcar en el agua. No pienses en amar a tu enemigo; sólo piensa en amarte a ti mismo. Acéptalo con consciencia y no bajes la guardia, pero tu mente debe estar siempre quieta, serena, reactiva si es necesario. La paz nace de no juzgar y se hace entre enemigos.

"COMO UNA BELLA FLOR, LLENA DE COLORIDO PERO SIN PERFUME, ASÍ ES ESTÉRIL LA PALABRA HERMOSA DEL QUE NO ACTÚA CONFORME A ELLO. COMO UNA BELLA FLOR, LLENA DE COLORIDO Y CON PERFUME, ASÍ ES FECUNDA LA PALABRA HERMOSA DEL QUE ACTÚA CONFORME A ELLA". DHAMMAPADA

La diferencia está en la consecuencia. La palabra sin la acción consecuente es estéril y vana. El mundo está lleno de flores sin perfumes; lo triste es que esa palabra bella tomó carta de ciudadanía y ya los pueblos ciegos la prefieren a la perfumada.

"SABIOS SON AQUELLOS QUE DOMINAN EL CUERPO, LA PALABRA Y LA MENTE. ELLOS SON LOS VERDADEROS MAESTROS." DHAMMAPADA 17:14

Una persona sabia es aquella que trasciende para sí, no para los demás. Su sabiduría no la usa para impresionar sino para cultivarse; el resto de la gente es solamente su complemento. Él mismo es su propio jardín.

El sabio cuida de su cuerpo, no lo envenena, lo limpia y lo mima, porque sabe que es la plataforma de toda su existencia. El que sacrifica su cuerpo buscando mejorar su alma es un necio. ¿Cómo va a avanzar un carro si no cuidas sus ruedas ni su armazón? El sabio cuida su cuerpo practicando la respiración adecuada y alimentándose con lo que le trae beneficios.

El sabio cuida la palabra, en forma y contenido, porque sabe que es el puente que lo une al resto de su realidad. Sabe que si no cuida el puente no podrá cruzar hacia otros destinos y avanzar. El sabio cuida su palabra pensando antes de hablar.El sabio cuida su mente porque sabe que es a través de ella que crea su realidad. Una mente cuidada crea realidades positivas, funcionales; una descuidada sólo crea el caos. El sabio cuida su mente meditando, practicando la concentración.

"EL HOMBRE QUE TIENE MIEDO, BUSCA REFUGIO EN LOS MONTES, EN LOS BOSQUES SAGRADOS O EN LOS TEMPLOS. SIN EMBARGO TALES REFUGIOS NO SIRVEN, PUES ALLÍ DONDE VAYA, SUS PASIONES Y SUS SUFRIMIENTOS LO ACOMPAÑARÁN." DHAMMAPADA 14:10-11.

Es muy común hoy en día el esconder el miedo, la incertidumbre, el deseo de cambiar, de mejorar, tras las rejas del escapismo. Lo vemos desde las actitudes fanáticas hasta las irrelevantes como los viajes a tierras lejanas en la búsqueda de la paz espiritual, o a tierras cercanas en retiros que ofrecen transformaciones espectaculares. Eso no es negativo ni está mal en la medida de que se esté consciente del por qué se busca tal refugio. Lo mejor es hacer lo que uno desee con su tiempo y su dinero en la plena consciencia de su propio acto y responsabilidad.

"EL PASADO YA HA PASADO Y EL FUTURO AÚN NO HA LLEGADO. SÓLO EN EL MOMENTO PRESENTE PODEMOS DISPONER DE NUESTRA VIDA. DEJEMOS ATRÁS NUESTROS LAMENTOS POR EL AYER; DESPOJÉMONOS DE NUESTRA PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO Y REGRESEMOS A NOSOTROS MISMOS PARA ACARICIAR EL MOMENTO PRESENTE". THICH NHAT HANH.

No existe nada más que el presente. ¿Para qué insistes en traer de vuelta un pasado que ya pasó? Aunque creas que lo replicas, ahora es otro presente, no un pasado. Las personas se llaman igual pero son otras personas; nada es recuperable. También insistes en contaminar tu presente con un futuro que tampoco existe más que en tu imaginación. Tus planes son sólo eso, planes.

¿Por qué no te dejas de perder el tiempo y revolotear por las nubes y vuelves a tu hogar, que eres tu mismo siempre?